toppharm Apotheken

Wie lebe ich mit meiner Allergie?



Ihre Gesundheit. Unser Engagement.

Inhalt

4 Überaktives Immunsystem
5 Symptome einer Allergie
6 Allergie-Notfall: Anaphylaktischer Schock
8 Meine Allergene
11 Pollenallergie
14 Allergie gegen Hausstaubmilben
16 Allergie gegen Nahrungsmittel
18 Allergie gegen Insektengifte
20 Andere häufige Allergien
23 TopPharm Dienstleistungen

Mehr Gesundheitsthemen direkt in Ihrem Postfach – abonnieren Sie unseren Newsletter!

Impressum
TopPharm Apotheken und Drogerien Genossenschaft
Neuhofstrasse 11, 4153 Reinach
info@toppharm.ch
www.toppharm.ch

Stand der Informationen: November 2026

Allergien gehören zu uns

Allergien gehören so selbstverständlich zu unserem Alltag, dass wir sie sogar auf Zwischenmenschliches übertragen: «Ich bin allergisch gegen Wichtigtuer!» Oder: «Ich reagiere allergisch auf Lügen!» Wenn wir das hören, wissen wir: Oha, schon eine Spur davon wird bei dieser Person eine heftige Reaktion auslösen.

So heftig reagiert auch der Körper bei Allergien auf bestimmte Stoffe. Diese sollte man deshalb meiden. Wenn das nicht möglich ist, können bewährte Therapien helfen.



Wussten Sie das?

Allergien gibt es seit Menschengedenken

Schon in Texten aus dem alten China, Ägypten, Rom und Griechenland sind allergische Reaktionen beschrieben. Im 19. Jahrhundert entdeckten dann englische Ärzte Pollen als Auslöser des «Heuschnupfens».

Stars und ihre Allergien

Halle Berry ist allergisch gegen Krustentiere, Hugh Grant und Tiger Woods leiden an Heuschnupfen, Kim Kardashian bekam vor laufender Kamera eine Katzenallergie diagnostiziert.

Handwerker und ihre Allergien

Allergien können das berufliche Leben von vielen Menschen auf den Kopf stellen, die eigentlich ihren Job lieben: Ein Bäcker bekommt nach seiner Lehre eine Mehlallergie, die Bäuerin muss beim Heuen eine Atemmaske tragen und jede zehnte Pflegfachperson entwickelt eine Allergie auf Latex-Handschuhe.

Überaktives Immunsystem

Was ist eine Allergie?

Das Immunsystem von Allergikerinnen und Allergikern reagiert überempfindlich auf an sich harmlose Fremdstoffe. Diese Stoffe nennt man Allergene.

Wogegen sind wir allergisch?

Allergisch kann man auf Blütenstaub (Pollen), Hausstaubmilben, Nahrungsmittel, Insektengifte, weitere Tiere, Latex, Medikamente, Schimmelpilze, Nickel, Duft- und Konservierungsstoffe und vieles mehr reagieren.

Wie kommt es zu Allergien?

Das Immunsystem reagiert auf Fremdstoffe, die es als Gefahr einstuft. Bei Menschen mit allergischem Potential kommt es beim ersten Kontakt zu einer sogenannten Sensibilisierung auf einen an sich harmlosen Fremdstoff. Das Immunsystem bereitet sich vor, um bei einem erneuten Kontakt mit demselben Fremdstoff schnell und heftig reagieren zu können, obwohl es das nicht sollte, also eine Überreaktion.

Wer bekommt eine Allergie?

Jeder Mensch kann eine Allergie entwickeln. Erbliche und nicht vererbbare Faktoren können zur Allergieentstehung beitragen. Ohne familiäre Belastung hat man ein Allergierisiko von weniger als 15%. Haben beide Elternteile Allergien, steigt das Risiko bei ihren Kindern auf über 50%.

Symptome einer Allergie

Je nach Allergie-Typ reagiert unser Immunsystem auf Allergene lokal an den Kontaktstellen oder im/am ganzen Körper. Symptome treten einzeln und kombiniert auf. Sie sind oft im Alltag einschränkend und können gar den Schlaf stören. Nachfolgend finden Sie eine Auflistung möglicher Symptome:

Die **Nase** juckt, läuft oder ist verstopft. Dies wird begleitet von einem Niesreiz und gestörtem Geruchssinn.

Bei allergischem Asthma verkrampfen die **Bronchien** und sind entzündet. Betroffene husten und leiden unter Atemnot.

Die Schleimhaut-Reizung im **Magen** und im **Darm** führt zu Übelkeit und Durchfall.



Die **Augen** sind gerötet, tränen und jucken. Die Lider schwellen an.

Die Schleimhaut im **Hals** und am Kehlkopf schwillt an.

Die **Haut** ist gerötet, geschwollen und es bilden sich begrenzte Erhebungen, die man Quaddeln nennt. Die Ausschläge und Schwellungen jucken meistens und können auch schmerzen.

Anzeichen eines potenziell lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schocks sind schwere Reaktionen der **Atemwege** oder des **Kreislaufs,** oder auch plötzliche **Haut-** und **Schleimhaut-**Reaktionen zusammen mit **Verdauungsbeschwerden** (siehe auch nächste Seite).

Allergie-Notfall: Anaphylaktischer Schock

Bei einer anaphylaktischen Reaktion reagiert der Körper mit Gegenmassnahmen, um akute Kreislaufprobleme zu umgehen: Es kommt zu verkrampften Bronchien mit vermehrter Schleimproduktion und erhöhter Durchlässigkeit der Blutgefässe. Deswegen gehen Flüssigkeit und Eiweisse aus dem Blutkreislauf ins Gewebe über. Der Blutdruck nimmt ab und der Puls wird flacher und schneller. Das kann in Krampfanfällen, Bewusstseinsverlust und Kreislauf-Stillstand münden. Man spricht in dem Fall von einem «anaphylaktischen Schock». Schätzungsweise eine von 100 Personen reagiert einmal im Leben mit einer anaphylaktischen Reaktion auf ein Allergen.

Wie zeigt sich ein anaphylaktischer Schock?

Ein anaphylaktischer Schock kann sich je nach Ursache verschieden zeigen, und einzelne oder mehrere der folgenden Organsysteme betreffen

A. Atemwege (z.B. Atemnot),
B. Haut- oder Schleimhaut (z.B. Juckreiz oder Schwellungen),
C. Kreislauf (z.B. Schockzustand) sowie
D. Verdauung (z.B. Erbrechen).

Typische Anhaltspunkte sind:

- Plötzliche Anzeichen betreffend B zusammen mit A **ODER** C.
- Plötzlich Anzeichen betreffend **min. 2** aus A bis D nach wahrscheinlichem Allergenkontakt wie z.B. Insektenstich.
- Anzeichen betreffend C nach Kontakt mit bekannten oder wahrscheinlichen Allergen.

Was löst einen anaphylaktischen Schock aus?

Die häufigsten Auslöser sind Bienen- oder Wespenstiche, Nahrungsmittel oder Medikamente. Manchmal lässt sich der Auslöser jedoch nicht feststellen.

Was tun?

Handeln Sie sofort

1. Alarmieren Sie den Sanitätsnotruf: **Telefon 144**.
2. Sofern es möglich ist, **entfernen Sie das Allergen**. Beispiel: Sie ziehen den Insektenstachel heraus.
3. Helfen Sie der betroffene Person, sich **hinzulegen**, am besten gemäss deren Wunsch (ist abhängig von den individuellen Symptomen).
4. Betroffene sollten ein **Notfall-Set** griffbereit haben, insbesondere mit allfälliger verordneter Notfallmedikation (z.B. Adrenalin). Lesen Sie unbedingt die **Anwendungsinformationen!** Adrenalin lindert die Atemnot und erhöht den Blutdruck.

Weitere, verordnete Notfallmedikamente

Es gibt Tabletten, die man unter die Zunge legt oder schluckt. Je nach Allergie-Diagnose gibt es Notfallmedikamente zum Inhalieren.

Handeln Sie ruhig und überlegt

Sobald medizinische Hilfe hinzugezogen werden kann, enden anaphylaktische Reaktionen höchst selten tödlich.

Die Notfallmedikation wirkt meist sehr schnell, aber nur begrenzt. Holen Sie sofort medizinische Hilfe, auch wenn die Situation sich zu bessern scheint.

Wer ein Notfall-Set braucht, sollte Familienmitglieder, Freunde und Teammitglieder darüber informieren und ihnen zeigen, wie dieses angewendet wird.

Meine Allergene

Eine Therapie der Allergie lindert kurzfristig die belastenden Symptome und kann langfristig die Verschlimmerung der Krankheit verhindern oder zumindest hinauszögern, sprich in gewissen Fällen sogar verbessern. Für eine gezielte Therapie muss die Ursache einer Allergie abgeklärt werden.

Allergie-Check

In vielen Apotheken können Sie sich unkompliziert auf die zehn häufigsten Atemwegsallergene testen lassen. Dafür braucht es einen Tropfen Blut.

- Pollen: Beifuss, Birke, Esche, Glaskraut, Lieschgras
- Schimmelpilze
- Hausstaubmilben
- Küchenschaben
- Hunde und Katzen

Umfassendere Abklärungen wie Haut- und Bluttests führt der Allergologe bzw. die Allergologin durch. Es empfiehlt sich, die Diagnosen in einen Allergie-Pass einzutragen und dieser sollte immer auf sich getragen werden. Fragen Sie bei Bedarf bei einer Gesundheitsfachperson nach.



Achtung Rauch!

Luftverschmutzung und Zigarettenrauch erhöhen die Empfindlichkeit der Schleimhäute für Allergene und allergische Reaktionen.

Bei Kindern nimmt durch Zigarettenrauch in Wohnräumen das Risiko für ein allergisches Asthma deutlich zu. Dasselbe gilt auch für Tabakerhitzer sowie Vaping.

Was tun?

Die Allergene meiden

Die effizienteste Therapie ist das Meiden eines Allergens. Lesen Sie dazu die Tipps auf den folgenden Seiten.

Mit Medikamenten die Beschwerden lindern

Oft kann man Allergene nicht oder nicht gänzlich meiden. Dann kann eine Ärztin oder ein Apotheker bewährte Medikamente abgeben:

Mastzellstabilisatoren: Sie verhindern die Freisetzung von Stoffen, die allergische Symptome verursachen. Diese Medikamente brauchen einige Tage, bis sie wirken. Deswegen nimmt man sie vorbeugend ein.

Kortison: Das sogenannte Glukokortikoid hemmt Entzündungen und damit auch die Symptome einer Allergie.

Antihistaminika: Sie hemmen die Funktion des körpereigenen Botenstoffs «Histamin», der Entzündungsreaktionen befeuert. Auf diese Weise entstehen weniger Symptome.

Komplementärmedizin

Es gibt lindernde Präparate aus der Homöopathie, der Naturheilkunde und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Die spezifische Immuntherapie: SIT

Bei einer SIT verabreicht man regelmässig und kontrolliert ansteigende Dosen eines Allergens. So versucht man eine Toleranz des Immunsystems auf das Allergen zu erreichen. Eine SIT kann über mehrere Jahre dauern. Ermutigende Erfolge wurden beispielsweise bei Allergien gegen Insektengifte erzielt.

Pollenallergie

Die Allergene sind bei dieser Allergieform die Eiweisse auf den Pflanzenpollen. Meist sind dies Gräser, aber auch Kräuter und Bäume können Allergien auslösen. Im Volksmund spricht man von «Heuschnupfen». Einer von fünf Schweizern ist von einer Pollenallergie betroffen.

Typische Symptome

Die Symptome zeigen sich saisonal und sind individuell verschieden. Die Beschwerden der Pollenallergie beschränken sich auf die Blütezeit der jeweiligen allergieauslösenden Pflanzen. Charakteristisch sind eine laufende Nase, tränende und gerötete Augen sowie Niesattacken.

Eine Therapie ist wichtig

Die Symptome können sich über die Jahre in die Lunge ausbreiten und ein allergisches Asthma auslösen. Durch eine konsequente Therapie kann man einer Verschlechterung vorbeugen.



Kreuzallergie

Manche Nahrungsmittel haben ähnliche Eiweissstrukturen wie die allergieauslösenden Pollen. Das Immunsystem von Betroffenen kann darum plötzlich auf Nahrungsmittel UND Pollen reagieren. Das Paradebeispiel: Birkenallergikerinnen können oft eine Kreuzallergie auf Äpfel entwickeln. Das zeigt sich dann als stark juckender Mundraum. Gekochtes Obst und Gemüse lösen übrigens weniger allergische Reaktionen aus.

Was tun?

Den Kontakt mit Pollen kann man schlecht meiden, aber vermindern.

In den Innenräumen

Während der Pollensaison lüften Sie nur kurz frühmorgens. Es gibt Pollenfilter für die Fenster, für Klimageräte und Staubsauger. Die Wäsche trocknen Sie drinnen.

In Augen und Nase

Draussen schützt eine eng anliegende Sonnenbrille die Augen. Die Pollen in der Nase spülen Sie regelmässig mit einer Salzwasserlösung weg.

Pollenarm in die Nacht

Entkleiden Sie sich ausserhalb des Schlafzimmers. Duschen Sie vor dem Schlafengehen und waschen Sie dabei die Haare.

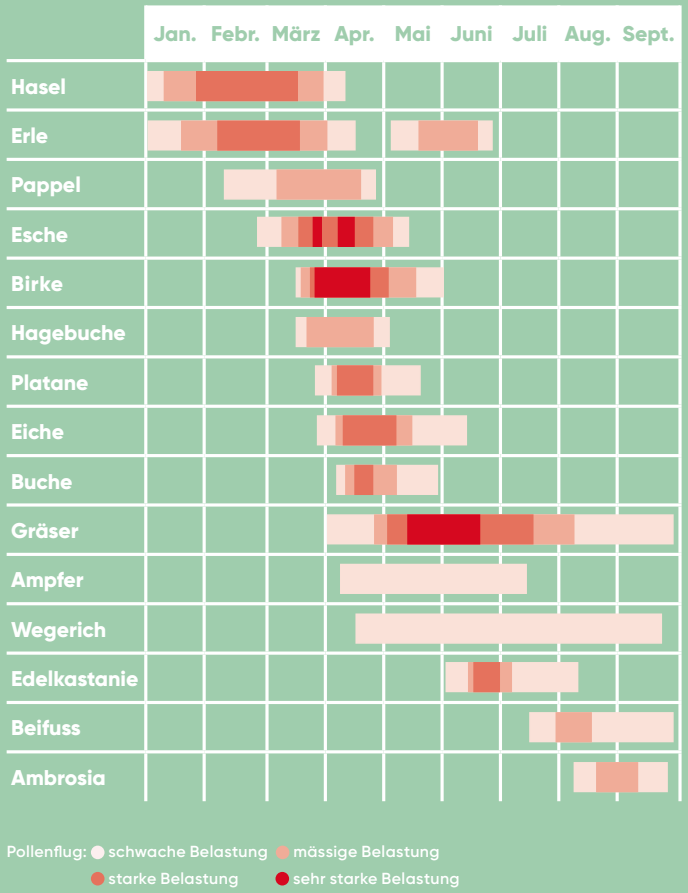
Hohe Pollendichte meiden

Mit den frei verfügbaren Pollenprognosen – online und über entsprechende Apps – finden Sie pollenarme Regionen und Zeitpunkte für Freizeitaktivitäten oder für Ferien.

Therapie

Diese besprechen Sie mit Ihrer Apothekerin oder Ihrem Arzt. Gegen eine Verschlechterung der Krankheit hilft oft eine spezifische Immuntherapie.

Pollenflugkalender Schweiz





Allergie gegen Hausstaubmilben

Hausstaubmilben sind harmlose Spinnentiere. Sie sind so winzig, dass wir sie von blossem Auge kaum sehen können. Ihre Nahrung sind menschliche und tierische Hautschüppchen im Hausstaub. Matratzen, Bettdecken, Kissen, Vorhänge, Polstermöbel und Teppiche bieten ihnen somit einen guten Lebensraum. Ihr Kot, den wir einatmen, ist das eigentliche Allergen.

Typische Symptome

Die Allergie-Symptome sind das ganze Jahr über da. Im Winter nehmen sie in wenig gelüfteten Räumen sogar zu.

Was tun?

Wir können die Milben nicht meiden, jedoch ihre Anzahl und den Kontakt mit ihnen reduzieren.

Milbendichte Überzüge

Diese gibt es für Matratzen, Bettdecken und Kissen.

Unterwegs

Schützen Sie sich in fremden Betten mit einem milbendichten Stoffschlafsack und Ihrem eigenen Kissen.

Temperaturen

Ab 60 Grad sterben die Milben. Bettwäsche waschen Sie darum mindestens einmal pro Woche mit mindestens 60 Grad. Bei kühlen und trockenen Bedingungen nimmt die Anzahl an Milben ab. Sorgen Sie darum für ein kühles Schlafzimmer mit niedriger Luftfeuchtigkeit.

Staubfänger und Tiere

Je weniger Staub, desto weniger Milben. Tiere sollten sich ausserhalb des Schlafzimmers aufhalten. Verzichten Sie am besten auf Teppiche, Plüschtiere o.Ä.

Therapie

Auch bei dieser Allergie kann eine spezifische Immuntherapie versucht werden.

Allergie gegen Nahrungsmittel

Eine Allergie gegen Nahrungsmittel kann in jedem Alter auftreten. Bei Kleinkindern kann es gut sein, dass eine Allergie mit dem Alter auch wieder verschwindet.

Häufige Allergene bei Säuglingen und Kleinkindern:
Hühnerei, Kuhmilch und Nüsse.

Häufige Allergene bei Jugendlichen und Erwachsenen:
Apfel, Erdnuss, Fisch, Karotten, Kiwi, Nüsse, Pfirsich, Krustentiere, Sellerie und Soja.

Typische Symptome

Die Reaktion beginnt im Mund: Er fühlt sich unmittelbar nach dem Kontakt mit dem Allergen pelzig an und die Lippen, die Zunge oder die Schleimhaut im Mund beginnen zu jucken und schwellen an. In seltenen Fällen gibt es verzögerte Reaktionen nach bis zu 36 Stunden.

Die Reaktion breitet sich im Körper aus:
Es folgen Übelkeit, Bauchkrämpfe, Erbrechen und Durchfall. Die Haut reagiert mit einem juckenden Ausschlag, die Lunge mit Asthma. Auch eine anaphylaktische Reaktion kann vorkommen.

Schon winzige Mengen können allergisch wirken:
Beim Kochen reichen schon Spuren in einer nicht sauber abgewaschenen Pfanne für eine allergische Reaktion.

Was tun?

Sobald Sie wissen, auf welche Nahrungsmittel Sie allergisch reagieren, sind diese konsequent zu meiden.

Verpackte Nahrungsmittel

Manchmal ändern die Rezepturen. Lesen Sie darum auch bei vertrauten Nahrungsmitteln immer die Angaben zu den Inhaltsstoffen. Selbst Spuren von allergieauslösenden Lebensmitteln müssen aufgelistet werden (z.B. wenn Produktionslinien nicht getrennt werden können).

Nahrungsmittel unterwegs

Am Buffet, in Auslagen von Bäckereien und in Eisdielen werden über die Schöpflöffel und Servierzangen Spuren von Nahrungsmitteln verteilt. Nehmen Sie nur «reine» Esswaren entgegen. Erstellen Sie für Reisen eine Liste Ihrer allergieauslösenden Lebensmittel, die für das lokale Servicepersonal verständlich ist.



Allergie gegen Insektengifte

Auch diese Allergie kann in jedem Alter auftreten, nach zahlreichen Stichen ohne allergische Reaktion. Die häufigsten Allergene sind das Gift von Bienen und Wespen. Auch gegen das Gift von Hornissen, Hummeln und Ameisen können Allergien auftreten.

Typische Symptome

Die Symptome entwickeln sich schnell nach dem Stich. Um die Einstichstelle wachsen Rötungen und Schwellungen, die über 10 Zentimeter Durchmesser erreichen können und stark jucken. Bei etwa 3 von 100 allergischen Personen kommt es zu Juckreiz und Ausschlägen am ganzen Körper, und teils auch zu anaphylaktischen Reaktionen.



Was tun?

Sobald Sie wissen, auf welche Insektengifte Sie allergisch reagieren, sind diese konsequent zu meiden.

Erste Hilfe

Entfernen Sie gegebenenfalls den Stachel. Die ärztlich verordneten Medikamente (je nach Diagnose Antihistaminika, Kortison und/oder Adrenalin) müssen sofort eingenommen werden. Bei Zeichen eines anaphylaktischen Schocks rufen Sie den Sanitätsnotruf: Tel. 144.

Vermeiden Sie den direkten Kontakt mit Insekten

Gehen Sie nicht barfuss über Wiesen, fahren Sie mit geschlossenem Mund und Brille Fahrrad sowie mit geschlossenem Helm Motorrad, und seien Sie vorsichtig, wenn Sie draussen essen und trinken.

Therapie

Wenn Sie wissen, dass Sie zu heftigen Reaktionen auf Insektenstiche neigen, besprechen Sie mit Ihrer Apothekerin oder Ihrem Arzt Ihre Notfallmedikamente und tragen Sie diese immer auf sich. Langfristig zeigten spezifische Immuntherapien gute Resultate bei Insektengiften.



Andere häufige Allergien

Allergie gegen Tiere

Am häufigsten reagiert man bei uns allergisch auf Katzen, Hunde, Pferde und Nagetiere. Die Allergene befinden sich im Speichel der Tiere, in ihren Talgdrüsen, in Hautschuppen und im Urin. Über die Luftzirkulation erleidet man manchmal allergische Symptome, auch wenn kein Tier in der Nähe ist.

Allergie gegen Latex

Problematisch ist vor allem der direkte Kontakt mit Latex-Einweghandschuhen oder der Staub gepuderter Latex-Handschuhe. Das Allergen ist dabei nicht der Puder, sondern Proteine des Kautschukbaumes, die vom Puder aus dem Latex herausgezogen und überall verteilt werden. Latex ist zudem in vielen anderen Produkten enthalten, von Luftballonen bis Flipflops. Von vielen dieser Gegenstände werden jedoch Alternativen ohne Latex angeboten.

Wichtig: Informieren Sie medizinische Fachpersonen über Ihre Latex-Allergie. Dann benutzen diese latexfreie Handschuhe.

Allergie gegen Medikamente

Am häufigsten lösen Antibiotika Allergien aus, aber grundsätzlich können fast alle Arzneimittel zu einer allergischen Reaktion führen. Dabei kommt es auch darauf an, wie das Medikament eingenommen wird; gespritzte Wirkstoffe machen öfters Probleme als geschluckte. Zum Beispiel können tierische Produkte in Impfpräparaten allergische Reaktionen auslösen.

Wichtig: Melden Sie jede ungewöhnliche Reaktion nach der Einnahme eines Medikaments oder einer Impfung Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt. Falls es sich um eine eindeutige Allergiereaktion handelt, darf sie/er Ihnen den Wirkstoff dieses Medikaments auf keinen Fall nochmals verschreiben/verimpfen. Denken Sie auch daran, jede Gesundheitsfachperson, die Sie noch nicht kennt, über eine Medikamenten-Allergie oder frühere Impfreaktion zu informieren.

Allergie gegen Schimmelpilze

Allergen sind die Sporen von Schimmelpilzen, die wir mit der Luft einatmen. Schimmelpilze kommen überall vor. Sie leben drinnen und draussen an feuchten Orten. Lüften Sie darum regelmässig die Wohnräume, speziell das Badezimmer, und halten Sie diese möglichst kühl und trocken. Eventuell lohnt sich eine fachgerechte Abklärung und Entfernung von Schimmelpilzbewuchs.



Interessant

Allergien nehmen in städtischen Gebieten zu

Je höher der Lebensstandard und je hygienischer die Umgebung ist, desto häufiger leiden Menschen an Allergien. Man erklärt dies mit einem generell niedrigeren Allergierisiko bei Kindern, die auf Bauernhöfen oder in einem ähnlichen Umfeld aufwachsen. Forscher suchen intensiv danach, was auf dem Land zur Reduktion von Allergien beiträgt.

TopPharm Dienstleistungen

Allergie-Check

Der Allergie-Check ist eine wertvolle Dienstleistung für alle Personen, die unter allergischen Beschwerden leiden oder eine Allergie vermuten. Mithilfe eines Schnelltests wird Ihr Blut auf Antikörper gegen die zehn häufigsten Allergene untersucht, die oftmals für allergische Reaktionen der Nase, der Augen und der Atemwege verantwortlich sind. Dazu gehören Beifuss, Birke, Esche, Glaskraut, Lieschgras, Hausstaubmilben, Hunde- und Katzenepithel, Schimmelpilze und Küchenschaben. Der Allergie-Check ist schnell und unkompliziert gemacht und findet im separaten Beratungsraum der Apotheke statt. Sie erhalten sofort das Ergebnis und eine individuelle Beratung zur Behandlung, Vorbeugung und wie Sie im Alltag damit umgehen können.

Vertiefte Abklärung bei Hautausschlag

Gerötete, juckende, brennende, trockene oder schuppende Haut kann unangenehm bis schmerzhaft sein. Oft stecken einfach behandelbare Ekzeme hinter diesen Symptomen, die Sie direkt bei uns in der Apotheke abklären und behandeln lassen können. Bei Bedarf kann die Apothekerin einen Hautarzt per Telefon beiziehen. Wir beraten Sie diskret und unkompliziert, und Sie erhalten noch vor Ort das richtige Mittel, um die Symptome zu lindern – gegebenenfalls auch ein rezeptpflichtiges.

toppharm Apotheken

Buchen Sie heute einen Termin oder kommen Sie spontan vorbei und lassen Sie sich vor Ort beraten.

Entdecken Sie unsere Dienstleistungen in Ihrer TopPharm Apotheke

Abklärung & Behandlung

- Blasenentzündung
- Augenentzündung
- Erkältungs- und Grippe-symptome
- Hautausschlag
- Wundversorgung

Checks & Messungen

- Allergie-Check
- Herz-Kreislauf-Check
- Blutdruck-Messung
- Blutzucker-Messung
- Cholesterin-Messung

Impfungen

- Grippeimpfung
- Zeckenimpfung
- Impf- und Reiseberatung

Ihre Gesundheit. Unser Engagement.